Школа МОБУ " Саратовская СОШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Ксенофонтова Ю.В.

дата 16 (день) 10 (месяц) 2023 (год)

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый с курицей	250	2	3	12	197		10,91
			гор.блюдо	котлета из говядины с соусом	130	1	39	1	133		23,89
			гор.напиток	чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		3,3
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	яблоко	130	0,9	0,1	9	61		14,98
			гарнир	каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	108		6,41
			итого		910	19,25	47,02	115,68	711		61,41
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	**Итого за день:**			910	19,25	47,02	115,68	711		61,41
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с рисом и курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75		10,72
			гор.блюдо	подлив из курицы	60	11,76	13,28	14,5	198,5		17,8
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6		3,83
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	яблоко	140	0,9	0,1	9	61		18,67
			гарнир	макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	114		8,47
			итого		850	26,21	24,55	130,63	723,85		61,41
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	**Итого за день:**			850	26,21	24,55	130,63	723,85		61,41
1	3	Завтрак	гор.блюдо	суп лапша с курицей	250	10,1	7,3	48,4	187,3		9,75
			гор.блюдо	тефтели из говядины с соусом и овощами	200	8	10	10	230		27,14
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,13	0,02	15	70		1,62
			хлеб	хлеб	50	6	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	банан	150	1,28	0,28	11,57	191		20,98
			итого		850	25,51	18,4	123,61	828,3		61,41
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	**Итого за день:**			850	25,51	18,4	123,61	828,3		61,41
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Щи из свежей капусты с курицей	250	10,1	7,3	48,4	175		11,52
			гор.блюдо	рыба тушеная с соусом	120	6	10	2	122		15,7
			гор.напиток	кисель	200	1,5		15,65	180		3,52
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	яблоко	150	0,09	0,1	9	92		20,31
			гарнир	рис отварной	150	5,18	6,78	23,1	116		8,44
			итого		920	29,19	24,98	136,79	835		61,41
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	**Итого за день:**			920	29,19	24,98	136,79	835		61,41
1	5	Завтрак	гор.блюдо	рассольник с мясом и курицей	250	3,3	6,5	21,2	155		19,9
			гор.блюдо	курица в томатном соусе	150	11,76	13,28	14,5	190		16,37
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	110		3,83
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	банан	100	1,28	0,28	11,57	191		13
			гарнир	макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	114		6,39
			итого		900	27,92	28,52	142,29	910		61,41
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	**Итого за день:**			900	27,92	28,52	142,29	910		61,41
2	1	Завтрак	гор.блюдо	суп гороховый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	197		12,1
			гор.блюдо	тефтели из говядины с соусом	100	8,1	9,5	10,4	230		21,41
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70		1,62
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	банан	160	1,28	0,28	11,57	191		15,74
			гарнир	капуста тушеная	150	3,5	6,5	11,5	99		8,62
			итого		910	21,3	19,81	99,42	937		61,41
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	**Итого за день:**			910	21,3	19,81	99,42	937		61,41
2	2	Завтрак	гор.блюдо	борщ с курицей	250	3,23	4,4	4,5	130		8,75
			гор.блюдо	котлета говяжья с соусом	130	1,31	39	0,56	133		23,87
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70		1,62
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	йогурт	100	5	4,3	15,5	100		23
			гарнир	каша ячневая	150	8,9	4,1	39,84	76		2,25
			итого		880	24,89	52,62	114,24	659		61,41
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	**Итого за день:**			880	24,89	52,62	114,24	659		61,41
2	3	Завтрак	гор.блюдо	суп вермишелевый с курицей	250	2,98	2,83	15,7	175		15,94
			гор.блюдо	плов из мяса птицы	150	20,2	17	35,69	377		33,12
			гор.напиток	компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	110		3,83
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты								
				вафли	40	1,5	12,5	17,3	84		6,6
			итого		690	31,16	33,29	135,21	896		61,41

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	**Итого за день:**			690	31,16	33,29	135,21	896		61,41
2	4	Завтрак	гор.блюдо	суп перловый с курицей	250	1,97	2,71	12,11	85,75		7,9
			гор.блюдо	котлета из говядины с соусом	130	1,31	39	0,56	133		28,04
			гор.напиток	чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	70		1,62
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	яблоко	100	0,9	0,1	9	61		14,31
			гарнир	рагу овощное	150	2,4	8,1	25,6	57		7,62
			итого		880	13,03	50,73	101,11	556,75		61,41
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	**Итого за день:**			880	13,03	50,73	101,11	556,75		61,41
2	5	Завтрак	гор.блюдо	суп картофельный с клецками	250	10,1	7,3	48,4	145		10,78
			гор.блюдо	гуляш	50	7,04	15,5	25,42	351,22		14,19
			гор.напиток	кисель	200	1,5		15,65	180		2,5
			хлеб	хлеб	50	6,32	0,8	38,64	150		1,92
			фрукты	сок натуральный	200	1		20,2	120		25
			гарнир	каша пшеная	150	5,26	6,6	15,3	90		7,02

			итого		900	31,22	30,2	163,61	1036,22		61,41
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	**Итого за день:**			900	31,22	30,2	163,61	1036,22		61,41
		Среднее значение за период:			869	24,968	33,012	126,26	809,312		61,41